

## FORMATION GARUDA Foamroller (Chakra) du 26 au 28 Février à Nice



### OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre les mouvements du **GARUDA** avec le **Foamroller** . Une formation pour ouvrir, allonger et renforcer le corps. Le **Chakra** comme une roue énergétique qui permet de nous donner un challenge proprioceptive avec une conscience mentale.

4h par jour sur 3 jours Total 12h

**PRIX** : 620€ ou LIVE sur ZOOM -25% = 900€

**LIEU** : LE LOFT PILATES GARUDA, 4 rue Masséna, NICE 2<sup>ème</sup> étage

**HOTEL APPARTEMENT** : AJOUPA, 4 rue Masséna, Nice 5<sup>ème</sup> étage [www.ajoupa.fr](http://www.ajoupa.fr)  
-15% code « fitstudio »